

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN SELF REGULATED LEARNING TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Arie Prima Usman Kadi¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *Academic Procrastination was one of the problems that often occur in the University that will have negative impacts for students and the University. Academic procrastination at the University showed a delay in the academic field by students should be improved. Some aspects related to academic procrastination one associated with self-confidence and self-regulated learning. This study aims to determine the relations of self-confidence and self-regulated learning to academic procrastination on student of Psychology 2013 Mulawarman University. This research consists of three variables: the dependent variable academic procrastination and independent variables that confidence and self-regulated learning. The data was collected using questionnaires. The sample in this study were students of Psychology 2013 Mulawarman as many as 101 people. Data analysis technique used is regression analysis. The results of this study showed a significant negative correlation between the selfconfidence of academic procrastination with a value of $\beta = -0417$, the value of $t < t_{table}$ ($t = -6272$) and the p -value < 0.05 ($p = 0.000$) and a significant negative relationship between self-regulated learning with academic procrastination with a value of $\beta = -0529$, the value of $t < t_{table}$ ($t = -7944$) and the p -value < 0.05 ($p = 0.000$). The results showed correlation between self-confidence and self-regulated learning with academic procrastination on student of Psychology 2013 Mulawarman University*

Keywords: *self-confidence, self-regulated learning, academic procrastination.*

ABSTRAK. Prokrastinasi Akademik adalah salah satu masalah yang sering terjadi di Universitas yang akan berdampak negatif bagi mahasiswa dan Universitas. Prokrastinasi akademik di Universitas menunjukkan keterlambatan dalam bidang akademik oleh siswa harus ditingkatkan. Beberapa aspek yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik salah satunya terkait dengan kepercayaan diri dan pembelajaran yang diatur sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dan pembelajaran mandiri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi 2013 Universitas Mulawarman. Penelitian ini terdiri dari tiga variabel: variabel dependen prokrastinasi akademik dan variabel independen yang percaya diri dan belajar mandiri. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi 2013 Mulawarman sebanyak 101 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi. Hasil penelitian ini menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara kepercayaan diri prokrastinasi akademik dengan nilai $\beta = -0417$, nilai $t < t_{tabel}$ ($t = -6272$) dan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,000$) dan hubungan negatif yang signifikan antara belajar mandiri dengan prokrastinasi akademik dengan nilai $\beta = -0529$, nilai $t < t_{tabel}$ ($t = -7944$) dan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,000$). Hasil penelitian menunjukkan korelasi antara kepercayaan diri dan pembelajaran mandiri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi 2013 Universitas Mulawarman.

Kata kunci: kepercayaan diri, belajar mandiri, prokrastinasi akademik.

PENDAHULUAN

Fenomena prokrastinasi terjadi di setiap bidang kehidupan, salah satunya adalah bidang akademik. Secara historis, menurut Ferrari (1995) pada awalnya memang banyak terjadi prokrastinasi ini pada lingkungan akademis yaitu lebih dari 70 persen mahasiswa melakukan prokrastinasi. Lebih lanjut, Steel (2007) menunjukkan bahwa 80 persen sampai 95 persen dari mahasiswa terlibat dalam penundaan.

Penelitian luar negeri dan dalam negeri pun masih banyak menunjukkan tingkat prokrastinasi, seperti hasil berikut ini, penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (dalam Steel, 2007) menunjukkan 46 persen dari 342 subjek paling tinggi melakukan prokrastinasi akademik pada area tugas mengarang. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Rizki (2009) menunjukkan 48,5 persen dari 66 subjek mahasiswa Universitas Sumatra Utara melakukan prokrastinasi. Ada juga penelitian dari Sari (2010) menunjukkan 38 persen dari 149 subjek dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta menempuh studi lebih dari 5 tahun dan ditemukan indikasi prokrastinasi. Dari hasil diatas menunjukkan bahwa masih terdapat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Prokrastinasi menjadi penting untuk diteliti karena frekuensi prokrastinasi yang tergolong tinggi (Steel, 2007).

Selain menjadi endemik selama di perguruan tinggi, penundaan juga meluas dalam populasi umum yang mempengaruhi sekitar 15 persen sampai 20 persen dari orang dewasa (Steel, 2007). Penundaan akan mempengaruhi kepada kinerja individu itu sendiri, banyak hasil yang di dapatkan berupa penurunan kinerja karena menunda (Schouwenburg, 2004).

Ferrari (1995) mengemukakan bahwa prokrastinasi biasa terjadi pada enam area akademik, yaitu menulis, belajar, membaca, tugas administratif, menghadiri pertemuan akademik, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Berdasarkan hasil penelitian Solomon dan Rothblum (dalam Ferrari, 1995) dilaporkan bahwa paling banyak mahasiswa melakukan prokrastinasi ketika menulis lembar tugas, dengan persentase sebanyak 46 persen, sedangkan 30 persen ketika membaca tugas mingguan, 28 persen ketika belajar untuk ujian, 23 persen ketika

menghadiri kelas, dan 11 persen pada tugas-tugas administratif.

Fenomena yang terjadi ketika dalam masa perkuliahan salah satunya adalah penundaan dalam mengerjakan tugas kuliah. Berdasarkan pengalaman peneliti selama berkuliah di Psikologi Universitas Mulawarman sejak tahun 2010, peneliti mengamati perilaku dari teman-teman sekelas. Selama menunggu waktu pengerjaan tugas tersebut diganti dengan bermain futsal, nonton di bioskop, jalan-jalan bersama teman.

Peneliti melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa Psikologi angkatan 2013, Wawancara yang dilakukan pada tanggal 26 Juni 2015 kepada MA seorang mahasiswi psikologi angkatan 2013 kelas B. Subjek mengatakan mengerjakan tugas kuliah dua hari sebelum pengumpulan tugas. Subjek mengatakan terkadang berat dan malas untuk mengerjakan tugas serta menggantinya dengan hangout bersama teman-teman, karena hangout mampu menghilangkan kepenatan berpikir. Subjek merasa cukup yakin dengan kemampuan yang dia miliki untuk menyelesaikan tugas walaupun terkadang merasa minder jika melihat banyak teman yang lebih pintar darinya apalagi ketika teman yang menurutnya pintar itu mengeluh tugas kuliah dari dosen.

Muhibbin Syah (2011) mengemukakan bahwa minat adalah kegairahan yang tinggi, kecenderungan atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Oleh karena itu, sesuatu yang menarik bagi seseorang tentu akan membangkitkan minatnya dan mencerminkan hubungan dengan kepentingannya sendiri.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada subjek AI pada tanggal 27 Juni 2015, AI merupakan mahasiswa psikologi angkatan 2013 kelas A. Subjek biasanya mengerjakan tiga hari sebelum pengumpulan tugas. Selama masa tersebut dipergunakan subjek untuk mengumpulkan bahan dan data untuk keperluan tugas disamping itu subjek juga kumpul bersama teman-teman di cafe, pergi ke bioskop dan jalan ke mall untuk menyegarkan suasana mood. Subjek terkadang membuat jadwal dalam mengerjakan tugas tetapi sering tidak sesuai target yang diinginkan sehingga hasil tugas membuat subjek pesimis dengan apa yang dikerjakannya dan

menimbulkan perasaan tidak yakin, pesimis dalam bersaing dengan teman sekelasnya.

Wawancara dengan subjek R dilakukan pada tanggal 29 Juni 2015, R merupakan mahasiswa psikologi angkatan 2013 kelas sore. Subjek jarang untuk mengerjakan tugas lebih awal, biasanya subjek mengerjakan dua hari sebelum waktu pengumpulan tugas. Subjek merasakan tantangan dalam mengerjakan tugas jika dikerjakan dalam waktu yang singkat, selama waktu penundaan tersebut subjek mengisi kegiatan dengan bermain game, membaca komik dan bermalas-malasan sebagai pengalihan dari rasa jenuh dan malas dalam mengerjakan tugas. Subjek terkadang membaca buku referensi ketika mendapatkan tugas, subjek juga lebih banyak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di luar kampus sehingga jadwal belajar atau pengerjaan tugas menjadi terganggu.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap beberapa mahasiswa Universitas Mulawarman khususnya program studi psikologi, menunjukkan adanya aktivitas penundaan dikalangan mahasiswa. Mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas yang diberikan dosen atau bahkan menunda belajar untuk menghadapi berbagai macam tes atau ujian, dengan melakukan aktivitas tidak penting dan tidak berhubungan dengan kegiatan akademik dikarenakan mahasiswa merasa malas, lelah, kurangnya rasa percaya diri dan cenderung menghindari dari berbagai tugas yang menumpuk dan akhirnya mengambil keputusan yang salah dengan menunda mengerjakan tugas-tugas kuliah yang diberikan oleh dosen, hal ini dianggap sebagai strategi coping bagi mereka (Ferrari dan Tice, 2000). Prokrastinasi mungkin meringankan stres dalam jangka pendek akan tetapi beberapa penelitian tentang pelajar yang melakukan prokrastinasi menemukan bahwa prokrastinasi juga menyebabkan stres bahkan menimbulkan perasaan cemas dan bersalah (Ackerman dan Gross, 2005).

Prokrastinasi akademik dipengaruhi beberapa sebab baik dari dalam diri dan luar diri seperti lingkungan. Sebab dari dalam diri atau internal yang akan mendapatkan penekanan pada penelitian ini berupa kondisi psikologis. Kondisi psikologis ini diantaranya trait kepribadian, salah satu trait kepribadian menurut Ferrari (dalam Steel, 2007) adalah kepercayaan diri. Lauster (2003) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau

perasaan yakin atas kemampuan sendiri, sehingga individu dapat bebas memilih hal-hal yang disukai, tidak terlalu cemas dalam melakukan tindakan-tindakannya dan bertanggung jawab atas perbuatannya. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa subjek di atas tadi menyebutkan ketidakyakinan akan kemampuan diri dan merasa pesimis dengan hasil tugas yang telah dikerjakan.

Berdasarkan hasil jurnal penelitian yang dilakukan Kartadinata dan Tjundjing (2008) terhadap mahasiswa psikologi Universitas Surabaya berjumlah 227 orang dengan menggunakan Procrastination Assessment Scale for Student (PASS) maka ditemukan kurang percaya diri (lack of self confidence) sebagai penyebab prokrastinasi akademik. Berbagai hasil penelitian para ahli menunjukkan bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor kepribadian yang ada pada individu, antara lain yaitu efikasi diri, kepercayaan diri, self esteem, motivasi dan lainnya. Faktor-faktor kepribadian tersebut mempunyai korelasi dengan prokrastinasi (Ferrari, 1995). Individu yang percaya diri merasa dirinya berharga dan biasanya tidak mendapat kesulitan baik dalam pergaulan maupun dalam melaksanakan tugas, tidak mudah putus asa, sebaliknya individu yang kurang percaya diri akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dan tidak mau menghadapi resiko gagal (Pudjijogiyanti, 1995). Kepercayaan diri adalah satu dari banyak cara yang perlukan untuk menjaga dan menyelesaikan target, kepercayaan diri akan menanamkan keyakinan diri bahwa mampu melakukan tugas dengan baik (Molloy, 2010).

Hasil wawancara dari beberapa subjek di atas menyebutkan adanya perilaku tidak teratur dalam belajar, kesulitan untuk mengatur waktu kemudian inisiatif untuk mengerjakan tugas kuliah yang rendah, hal ini menunjukkan adanya self regulated learning yang kurang baik pada mahasiswa tersebut. Adapun pengertian self regulated learning adalah kemampuan belajar untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral (Zimmerman, 2004).

Mahasiswa yang mempunyai self regulated learning menunjukkan karakteristik sebagai berikut, mengatur tujuan belajar untuk mengembangkan pengetahuan dan meningkatkan motivasi, menyadari hal-hal yang mempengaruhi kondisi emosional dan

mempunyai strategi untuk mengatur emosi agar tidak mengganggu kegiatan belajar, memantau kemajuan yang mendekati target belajar secara periodik, memeriksa strategi belajar yang didasarkan pada kemajuan yang dicapai, mengevaluasi rintangan yang mungkin timbul, dan membuat adaptasi yang diperlukan (Santrock, 2008).

Meninjau dari subjek penelitian ini adalah mahasiswa, mahasiswa merupakan salah satu sumber daya manusia yang diharapkan dapat menjadi penerus bangsa. Mahasiswa dituntut untuk mempunyai tingkat kedisiplinan, kreativitas dan etos kerja yang tinggi dalam mengerjakan tugas kuliahnya, mahasiswa harus terlibat aktif dalam proses pembelajaran agar mereka menjadi sukses dalam meningkatkan prestasi akademik mereka (De Roma, 2003). Mahasiswa dalam tahap perkembangan, sedang memasuki masa dewasa awal, dimana pada saat inilah mahasiswa dituntut untuk memiliki kemandirian, khususnya kemandirian dalam hal mengambil keputusan (Santrock, 2003), mengambil keputusan dalam perencanaan pembelajaran untuk mendapatkan hasil belajar yang baik ditunjukkan dengan hasil prestasi akademik yang baik pula.

Mahasiswa terkadang mengalami kesulitan untuk memutuskan memulai mengerjakan tugas kuliah. Banyak mahasiswa yang menunda-nunda pekerjaannya hingga sampai batas waktu deadline (Yaakub, 2000). Self regulated learning merupakan proses dimana peserta didik mengaktifkan pikirannya, perasaan dan tindakan yang diharapkan dapat mencapai tujuan khusus pendidikan (Zimmerman, Bonner & Kovach, 2003). Selain itu Schunk & Zimmermann (2000) menegaskan bahwa peserta didik yang bisa dikatakan sebagai self-regulated learners adalah yang secara metakognisi, motivasi dan behavioral aktif ikut serta dalam proses belajar. Peserta didik dengan sendirinya memulai usaha belajar secara langsung untuk memperoleh pengetahuan dan keahlian yang diinginkan tanpa bergantung pada guru, orang tua, dan orang lain. Rahayu, D., & Adriansyah, M, A (2014) pada mahasiswa, perubahan sosial yang dialami menyebabkan terjadinya perubahan peran sosial dan kegiatan sosial. Perubahan peran dan kegiatan ini menyebabkan mahasiswa dituntut untuk lebih bertanggung jawab atas peran dan kegiatannya di masyarakat. Keterlibatan pada peran baru dan kegiatan yang dilakukan inilah menyebabkan

mahasiswa harus memecahkan sendiri masalah yang dihadapi.

Ada banyak dampak yang ditimbulkan oleh prokrastinasi akademik antara lain, menurut Ferrari dan Morales (2007) prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Penundaan dapat berakibat sangat fatal, misalnya kegagalan memperoleh keserjanaan (Dominguez, 2006). Berdasarkan pengamatan Prawitasari (2012) Dari segi materil, pada tingkat nasional, untuk setiap semester keterlambatan penyelesaian kuliah, terjadi penambahan biaya sampai triliunan rupiah, angka tersebut adalah hasil simulasi biaya pendidikan dan biaya hidup mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi nasional. Cone dan Foster (dalam Prawitasari, 2012) keterlambatan kelulusan mahasiswa juga sangat merugikan lembaga perguruan tinggi dari sisi sumber daya manusia, masalah ini berdampak pada penumpukan tuntutan kerja serta beban psikologis dosen.

Ada banyak dampak yang ditimbulkan oleh prokrastinasi akademik antara lain, menurut Ferrari dan Morales (2007) prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Penundaan dapat berakibat sangat fatal, misalnya kegagalan memperoleh keserjanaan (Dominguez, 2006). Berdasarkan pengamatan Prawitasari (2012) Dari segi materil, pada tingkat nasional, untuk setiap semester keterlambatan penyelesaian kuliah, terjadi penambahan biaya sampai triliunan rupiah, angka tersebut adalah hasil simulasi biaya pendidikan dan biaya hidup mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi nasional. Cone dan Foster (dalam Prawitasari, 2012) keterlambatan kelulusan mahasiswa juga sangat merugikan lembaga perguruan tinggi dari sisi sumber daya manusia, masalah ini berdampak pada penumpukan tuntutan kerja serta beban psikologis dosen.

TINJAUAN PUSTAKA

Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “pro” yang berarti

mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Steel, 2007). Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik (Ferrari, 1995). Tugas-tugas akademik tersebut diantaranya tugas menulis (membuat laporan/paper), membaca, belajar menghadapi ujian, menghadiri pertemuan kuliah, tugas administratif (mengambil kartu studi, mengembalikan buku perpustakaan, dan mencari informasi perkuliahan), dan kinerja akademik secara keseluruhan. Menurut Ferrari dan Tice (2000) prokrastinasi kadang digunakan sebagai suatu strategi self handicapping dengan contoh seseorang yang tidak bisa menyelesaikan tugas karena menunda-nunda dalam pengerjaannya kemudian berdalih bahwa ia kekurangan waktu. Santrock (2008) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan belajar yang dilakukan oleh seorang siswa untuk sebuah ujian sampai pada menit terakhir dan menyalahkan bahwa kegagalan tersebut karena sedikitnya waktu yang diberikan, sehingga menyimpangkan perhatian jauh dari kemungkinan bahwa mereka tidak berkompeten.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas mengenai prokrastinasi akademik, maka dapat disimpulkan definisi atau pengertian prokrastinasi akademik adalah Penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas yang berhubungan dengan bidang akademik di universitas, untuk melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas.

Bentuk-bentuk Prokrastinasi Akademik

Ada dua bentuk prokrastinasi menurut Ferrari (1995) yaitu:

1. Prokrastinasi fungsional, yaitu penundaan penyelesaian tugas untuk mencari data yang lebih lengkap sehingga tugas yang dikerjakan menjadi lebih sempurna. Penundaan ini disertai oleh alasan yang kuat dan mempunyai tujuan sehingga tidak merugikan prokrastinator (penunda).
2. Prokrastinasi disfungsional, yaitu penundaan penyelesaian tugas tanpa ada arah yang jelas. Bentuk ini termasuk bentuk penundaan yang kurang bermanfaat atau tidak bertujuan,

membuang waktu dan membiarkan kesempatan lewat dengan percuma, sehingga dapat merugikan prokrastinator itu sendiri.

Ada dua macam jenis prokrastinasi disfungsional, yaitu :

1. *Decisional procrastination*, adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan.
2. *Behavioral procrastination*, adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bentukbentuk prokrastinasi terbagi atas dua yaitu, prokrastinasi fungsional yang penundaannya untuk mencari informasi agar hasil menjadi baik dan memuaskan dan prokratinasi disfungsional yang penundaannya tanpa disertai alasan yang kuat, tidak bertujuan dan tidak baik. Prokrastinasi disfungsional terdapat dua macam jenis penundaan yaitu *decisional procrastination* dan *behavioral procrastination*.

Jenis-jenis Tugas Prokrastinasi Akademik

Ferrari (1995) membagi jenis tugas prokrastinasi akademik menjadi enam area, yaitu:

1. Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban menulis makalah, laporan, skripsi atau tugas lainnya.
2. Belajar menghadapi ujian meliputi penundaan belajar untuk menghadapi ujian tengah semester, ujian akhir semester atau kuis-kuis lainnya.
3. Membaca buku meliputi penundaan membaca buku penunjang atau referensi utama yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
4. Kinerja tugas administratif meliputi penundaan mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan kuliah, mendaftarkan diri dalam absen kehadiran, daftar praktikum dan lain-lain.
5. Menghadiri pertemuan akademik meliputi penundaan atau keterlambatan menghadiri kuliah, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya.
6. Kinerja akademik secara keseluruhan meliputi menunda kewajiban mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek prokrastinasi adalah tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca buku, kinerja tugas administratif, menghadiri pertemuan akademik, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari (dalam Steel, 2007) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati seperti :

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja. Seringnya mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan sendiri. Prokrastinator sudah merencanakan mulai mengerjakan tugas dan kapan saat selesai tetapi rencana tersebut sering gagal.
4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Prokrastinator dengan sengaja tidak segera menyelesaikan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas menyenangkan dan mendatangkan hiburan seperti membaca koran, majalah, komik, pergi ke bioskop, mendengarkan musik, menonton televisi, dan bermain game sehingga menyita waktu untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu syarat yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi. Namun demikian kepercayaan diri

tidak tumbuh dengan sendirinya. Kepercayaan diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu dan berlangsung secara kontinu dan berkesinambungan. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Hakim, 2002).

Menurut Lauster (2003) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya (Surya, 2007).

Senada dengan pendapat Hakim (2002) kepercayaan diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Seharusnya mahasiswa mampu mengatasi masalahmasalah akademik yang dihadapinya dengan kepercayaan diri yang dimilikinya, prokrastinasi akademik tidak seharusnya terjadi. Mengingat kepercayaan diri sangat penting bagi setiap manusia untuk menghadapi segala tantangan dan masalah dalam hidupnya, serta lebih optimis dalam menghadapi masa depan (Lauster, 2003).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas tersebut maka dapat diambil kesimpulan definisi dari kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan sendiri untuk mampu mencapai target, keinginan, dan tujuan untuk diselesaikan walaupun menghadapi berbagai tantangan dan masalah serta dilakukan dengan penuh tanggung jawab.

Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2003), ada beberapa aspek dari kepercayaan diri yakni sebagai berikut :

1. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

2. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
3. Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi.
4. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
5. Rasional yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek kepercayaan diri adalah sebagai berikut keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, dan rasional.

Self Regulated Learning

Self regulated learning terdiri dari dua kata yaitu *self regulated* dan *learning*. *Self regulated* berarti terkelola, tersusun atau teratur, sedangkan *learning* adalah belajar. Jadi dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* secara keseluruhan berarti belajar mengatur diri atau pengelolaan atau pengaturan diri dalam belajar (Latipah, 2010).

Menurut Boekaerts (2000) *Self regulated learning* adalah proses konstruktif ketika siswa menetapkan tujuan belajar sekaligus mencoba memantau, mengatur, dan mengendalikan pengamatan, motivasi, serta perilakunya yang dibatasi oleh tujuan belajar dan kondisi lingkungan.

Zimmerman (2004) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai kemampuan belajar untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral. Mahasiswa yang mempunyai *self regulated learning* menunjukkan karakteristik sebagai berikut, mengatur tujuan belajar untuk mengembangkan pengetahuan dan meningkatkan motivasi, menyadari hal-hal yang mempengaruhi kondisi emosional dan mempunyai strategi untuk mengatur emosi agar tidak mengganggu kegiatan belajar, memantau kemajuan yang mendekati target belajar secara periodik, memeriksa strategi belajar yang didasarkan pada kemajuan yang dicapai, mengevaluasi rintangan yang mungkin timbul, dan membuat adaptasi yang diperlukan (Santrock, 2008).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas tadi maka dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* adalah bagaimana cara mengelola belajar, membuat tujuan belajar, mengelola lingkungan yang kondusif untuk belajar dengan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku belajar yang baik.

Aspek-aspek Self Regulated Learning

Menurut Zimmerman (2004) aspek-aspek *self regulated learning* terdiri dari tiga bagian, yaitu :

1. Metakognisi. Metakognisi merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, mengintruksi diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.
2. Motivasi Intrinsik. Motivasi intrinsik ini muncul dari dalam diri individu sendiri tanpa ada paksaan atau dorongan dari orang lain, tetapi atas dasar kemauan sendiri.
3. Perilaku Belajar. Menurut Zimmerman (2004) perilaku aktif dalam regulasi diri merupakan upaya individu untuk mengatur dirinya, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek *self regulated learning* adalah sebagai berikut metakognisi, motivasi intrinsik dan perilaku belajar.

Strategi Self Regulated Learning

Zimmerman (2004) menyebutkan bahwa terdapat 10 kategori perilaku belajar sebagai *self regulated learning*, yaitu :

1. Evaluasi terhadap kemajuan tugas (*self evaluating*).
2. Mengatur materi pelajaran (*organizing & transforming*).
3. Membuat rencana dan tujuan belajar (*goal setting & planning*).
4. Mencari informasi (*seeking information*).
5. Mencatat hal penting (*keeping record & monitoring*).
6. Mengatur lingkungan belajar (*environmental structuring*).
7. Konsekuensi setelah mengerjakan tugas (*self consequences*).
8. Mengulang dan mengingat (*rehearsing & memorizing*).

9. Mencari bantuan sosial (*seek social assistance*).
10. Meninjau kembali catatan, tugas atau tes sebelumnya dan buku pelajaran (*review record*).

Berdasarkan uraian di atas mengenai strategi self regulated learning adalah sebagai berikut, evaluasi terhadap kemajuan tugas (*self evaluating*), mengatur materi pelajaran (*organizing & transforming*), membuat rencana dan tujuan belajar (*goal setting & planning*), mencari informasi (*seeking information*), mencatat hal penting (*keeping record & monitoring*), mengatur lingkungan belajar (*environmental structuring*), konsekuensi setelah mengerjakan tugas (*self consequences*), mengulang dan mengingat (*rehearsing & memorizing*), mencari bantuan sosial (*seek social assistance*), dan meninjau kembali catatan, tugas atau tes sebelumnya dan buku pelajaran (*review record*).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Siregar (2013) menyatakan bahwa jenis penelitian kuantitatif adalah kelompok jenis penelitian yang diklasifikasikan berdasarkan jenis pengumpulan datanya, data dalam kuantitatif berbentuk angka. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi Psikologi Universitas Mulawarman angkatan 2013 yang berada pada semester VI dengan jumlah 135 orang kemudian didapatkan sampel penelitian sebanyak 101 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam ini adalah teknik simple random sampling. Teknik simple random sampling adalah pengambilan sampel secara random atau tanpa pandang bulu, serta memberikan kesempatan yang sama dari populasi untuk dijadikan sampel (Siregar, 2013).

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah metode skala. Metode skala merupakan suatu metode pengumpulan data yang berisikan suatu daftar pertanyaan yang harus dijawab oleh subjek secara tertulis (Hadi, 2004). Skala dalam penelitian ini menggunakan skala yang terdiri dari skala prokrastinasi akademik, skala kepercayaan diri, dan skala self regulated learning.

Analisis yang digunakan untuk pengolahan data penelitian adalah dengan menggunakan analisis regresi berganda untuk mengetahui seberapa besar kekuatan hubungan dan kemampuan prediksi kedua

variabel bebas (Kepercayaan Diri dan Self Regulated Learning) terhadap variabel terikat (Prokrastinasi Akademik). Menurut Hadi (2004) analisis regresi ganda digunakan untuk mencari korelasi antara satu variabel terikat dengan dua variabel bebas. Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik seperti uji normalitas, linearitas, multikolonieritas, dan heteroskedasitas. Keseluruhan teknik analisis data menggunakan SPSS versi 20.0.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menggunakan uji regresi berganda, sebelum menggunakan uji regresi berganda maka dilakukan uji asumsi klasik meliputi normalitas, linearitas, multikolinearitas dan heteroskedasitas. Uji regresi adalah mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel atau lebih, juga menunjukkan arah hubungan antara variabel dependen dan variabel independen (Ghozali, 2006).

Adapun kaidah yang digunakan untuk uji regresi model penuh, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan $p < 0,05$, maka model regresi dapat digunakan untuk memprediksi variabel dependen (Y) selain itu juga untuk menunjukkan pengaruh atau hubungan secara bersama-sama terhadap variabel dependen (Y) dari variabel-variabel independen (X1) dan (X2) (Ghozali, 2006). Kemudian, kaidah yang digunakan untuk uji regresi bertahap, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan $p < 0,05$, uji regresi bertahap ini untuk menunjukkan pengaruh atau hubungan variabel-variabel independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2006).

Nilai F_{hitung} pada penelitian ini sebesar $108,878 >$ dari F_{tabel} sebesar 3,09 dan signifikansi 0,00. Adapun nilai R sebesar 0,830 yang menunjukkan kekuatan pengaruh dan hubungan dari variabel bebas satu dan variabel bebas dua terhadap variabel terikat dalam hal ini kepercayaan diri dan *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik dengan sumbangan sebesar 68,3 persen dari kepercayaan diri dan *self regulated learning*.

Adapun nilai t_{hitung} sebesar $-6,272 > t_{tabel}$ sebesar 1,984 dan signifikansi 0,00 maka artinya terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi 2013 Universitas Mulawarman yang berarti

jika tingkat kepercayaan diri meningkat maka tingkat prokrastinasi akademik menurun dan sebaliknya.

Nilai t hitung sebesar $-7,944 > t$ tabel sebesar 1,984 dan signifikansi 0,00 maka artinya terdapat hubungan negatif antara self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang berarti jika tingkat self regulated learning meningkat maka tingkat prokrastinasi akademik menurun dan sebaliknya.

Berdasarkan hasil uji hipotesis di atas didapatkan hasil :

1. Terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Psikologi 2013 Universitas Mulawarman. Artinya semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri mahasiswa tersebut dan sebaliknya, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima.
2. Terdapat hubungan negatif antara self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Psikologi 2013 Universitas Mulawarman. Artinya semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa maka semakin rendah tingkat self regulated learning mahasiswa tersebut dan sebaliknya, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima.
3. Terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Psikologi 2013 Universitas Mulawarman. Sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Berdasarkan hasil uji regresi yang dilakukan maka hipotesis H_1 pada penelitian ini seluruhnya diterima. Pada hipotesis pertama, terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi 2013 Universitas Mulawarman. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Ferrari (dalam Steel, 2007) berbagai hasil penelitian, self confident merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Sependapat dengan pernyataan di atas, Burka dan Yuen (2008) mengatakan bahwa percaya diri yang rendah terhadap kemampuan diri dan kesulitan mengatur diri (self regulation) memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian lain tentang kepercayaan diri

terhadap prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh Artyani (2015) dengan 150 responden mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan nilai korelasi sebesar $-0,623$ dan sig. 0,000, dalam hal ini sesuai dengan penelitian ini karena terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri terhadap prokrastinasi akademik.

Meninjau subjek pada penelitian ini rata-rata memiliki tingkat kepercayaan diri berada pada kategori sedang dan rendah dengan persentase 45,55 persen (46 Mahasiswa) dan 43,56 persen (44 Mahasiswa) sehingga kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik cukup tinggi. Burka dan Yuen (2008) kepercayaan diri yang rendah membuat seseorang menjadi takut untuk menunjukkan kemampuan mereka sehingga mempengaruhi performansi mereka dalam mengerjakan tugasnya. Adapun hasil wawancara lanjutan yang dilakukan kepada subjek R, subjek mengatakan di kelas subjek melihat teman-teman mengeluhkan tentang tugas yang diberikan dosen dengan berbagai macam alasan seperti deadline yang dekat, referensi tugas yang sulit, ditambah dengan tugas lain yang belum selesai, sehingga melakukan prokrastinasi dirasakan mampu membuat beban berkurang sementara, hal ini juga yang membuat subjek menjadi tidak yakin akan kemampuan dirinya. Menurut Ferrari dan Morales (2007) prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna.

Lebih lanjut, diterimanya hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif antara self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi 2013 Universitas Mulawarman. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Wolters (2003) yang menyatakan aspek self regulated learning cenderung akan mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik seseorang. Burka dan Yuen (2008) mengatakan kesulitan mengatur diri (self regulation) memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Self regulated learning menggaris bawahi pentingnya otonomi dan tanggung jawab pribadi dalam kegiatan belajar. Adapun penelitian hubungan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh Kurniawan (2013) terhadap 50 responden mahasiswa

Psikologi Universitas Negeri Semarang menunjukkan nilai korelasi -0,652 dan sig. 0,000, dalam hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan bahwa terdapat hubungan negatif antara self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan negatif kepercayaan diri terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Psikologi 2013 Universitas Mulawarman. Artinya semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik Mahasiswa Psikologi 2013 maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri Mahasiswa Psikologi 2013 dan sebaliknya.
2. Terdapat hubungan negatif self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Psikologi 2013 Universitas Mulawarman. Artinya semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik Mahasiswa Psikologi 2013 maka semakin rendah tingkat self regulated learning Mahasiswa Psikologi 2013 dan sebaliknya.
3. Terdapat hubungan kepercayaan diri dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Psikologi 2013 Universitas Mulawarman.

Saran

1. Bagi subyek penelitian, mengikuti kegiatan-kegiatan diluar kegiatan perkuliahan yang mampu menambah tingkat kepercayaan diri sehingga mampu bersaing didalam berbagai hal. Misalnya mengikuti perlombaan atau kejuaraan sesuai dengan minat dan bakat, seperti lomba debat Psikologi, debat bahasa Inggris, Acoustic band, dance, teater, menyanyi juga pelatihan yang berhubungan dengan self confident. Membuat jadwal belajar, time management, rencana belajar dan target penyelesaian tugas kuliah sehingga kegiatan perkuliahan dan kegiatan diluar perkuliahan berjalan harmonis dan seimbang.
2. Bagi dosen, memberikan mahasiswa tugas kuliah yang dapat meningkatkan kepercayaan diri seperti tugas interview perorangan, presentasi

tugas perorangan, diskusi kelompok antar angkatan agar dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri mahasiswa dalam mengembangkan tugasnya dengan didukung teknologi informasi yang ada.

3. Bagi peneliti selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian terdapat 31,7 persen prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor-faktor selain kepercayaan diri dan self regulated learning, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengungkap hal-hal lain yang berkenaan dengan prokrastinasi akademik juga dapat meneliti dengan teknik analisa selain regresi, agar lebih luas dalam gambaran penelitiannya.
4. Bagi Fakultas, agar memberikan pembekalan mahasiswa baru tentang cara belajar, mengatur waktu, dan menyelesaikan tugas kuliah tepat waktu sehingga mempercepat masa studi dan mendapatkan nilai yang baik khususnya untuk Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman. Membuat mekanisme kontrol terpadu, seperti deadline dengan sanksi pengurangan point tugas apabila terlambat, sistem pengingat baik melalui aplikasi BBM, WA, Line, Facebook, Twitter, Sms dan lain-lain dari ketua tingkat kepada mahasiswa lainnya. Sehingga mampu menekan perilaku prokrastinasi akademik tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ackerman, D.S., and Gross, B.L. 2005. My Instructor Made Me Do It: Task Characteristic of Procrastination. *Journal of Marketing Education*, vol.27, 513.
- Boekaerts, M. 2005. Self Regulation in the Classroom : A Perspective on Assessment and Intervention. *Journal of International Association for Applied Psychology*, vol. 54, no.2, 199-231.
- Dominguez, R. 2006. Completing the dissertation : It's not only about academics. *College Teaching Methods and Styles Journal*, vol. 2, no.2, 21-24.
- Ferrari, J.R., Jhonson, J.L., and Mc Cown, W. 1995. *Procrastination and Task Avoidance : Theory, Research, and Treatment*. New York : Plenum Press.

- _____, and Tice, D. M. 2000. Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, vol.34, 73-83.
- _____, & Morales, J.F.D. 2007. Perceptions of self-concept and self-presentation by procrastinators : Futher evidance. *The Spanish Journal of Psychology*, vol.10, no.1, 91-96
- Ghozali, I. 2006. Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Hadi, S. 2004. Metodologi Research Jilid II. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset
- Hakim, T. 2002. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara.
- Kartadinata, I. & Tjundjing, S. 2008. I Love You Tomorrow : Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu. *Anima Indonesian Psychological Journal*, vol. 23, no.2, 109-119
- Latipah, E. 2010. Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar : Kajian Meta Analisis. *Jurnal Psikologi*, vol. 37, no.1, 110-129.
- Lauster, P. 2003. Tes Kepribadian (alih bahasa: D.H. Gulo). Jakarta: PT.Bumi Aksara.
- Molloy, A. 2010. Coach Yourself to Success : Mimpi Tercapai Target Terpenuhi. Jakarta : Niaga Swadaya
- Prawitasari, J.E. 2012. Psikologi Terapan : Melintas Batas Disiplin Ilmu. Jakarta : Erlangga
- Rahayu, D., & Adriansyah, M. A. (2014). Hubungan Antara Kemandirian dan Gaya Belajar Dengan Strategi Menyelesaikan Masalah Pada Mahasiswa. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 3(1), 1-11.
- Santrock, J.W. 2003. Adolescence Perkembangan Remaja. Jakarta : Erlangga
- _____. 2008. Life-Span Development. USA : McGraw-Hill
- Schouwenburg, H.C., Lay, C.H., Pychyl, T.A., and Ferrari, J.R. 2004. Counseling the procrastinator in academic settings. Washington DC : American Psychological Association
- Siregar, S. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif : dilengkapi dengan perbandingan perhitungan manual & SPSS. Jakarta : Kencana Prenada Media Grup
- Solomon, L.J. and Rothblum, E.D. 1984. Academic Procrastination : Frequency and Cognitive Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, vol.31, 503-509
- Steel, P. 2007. The Nature of Procrastination : a Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Journal of American Psychological Association*, vol.133, no.1, 65-94
- Surya, H. 2007. Percaya Diri Itu Penting. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Zimmerman. 2004. Becoming a Self Regulated Learner : An Overview. *Journal of Educational Psychology*, vol. 41, no. 1, 64-70.